

Magnez w praktyce

Która forma naprawdę się wchłania, ile go potrzebujesz i dlaczego pora dnia ma znaczenie. Krótki poradnik dla osób, które chcą wybrać magnez świadomie.



Materiał informacyjny BestLab. Suplement diety nie jest lekiem.

Co znajdziesz w środku

- 1 Magnez w pigułce
- 2 Formy magnezu, czyli skąd biorą się różnice w cenie
- 3 Dlaczego dzień i noc to nie chwyt marketingowy
- 4 Kiedy warto rozważyć suplementację
- 5 Jak stosować, żeby miało sens
- 6 Sześć najczęstszych błędów
- 7 Pytania, które dostajemy najczęściej
- 8 Skład BestMag Day & Night

„Magnez to ważny składnik mineralny, który wspiera codzienną aktywność oraz regenerację organizmu. BestMag Day & Night to wyjątkowe połączenie, które wspiera nas w ciągu dnia dostarczając energii i pomaga nam lepiej się regenerować w nocy.”

Olga Grech

Autorka receptury BestMag

1 Magnez w pigułce

Magnez bierze udział w ponad trzystu reakcjach zachodzących w organizmie. Z punktu widzenia codziennego samopoczucia najważniejsze są cztery: praca mięśni, praca układu nerwowego, gospodarka energetyczna i równowaga elektrolitowa.

Referencyjna wartość spożycia dla magnezu wynosi 375 mg dziennie. Sporo osób jej nie osiąga, bo magnez znika z diety razem z przetworzoną żywnością, a zużywa się go więcej przy stresie, intensywnym treningu i picie dużych ilości kawy.

To dlatego magnez jest najczęściej kupowanym suplementem w Polsce. I dlatego jest też tym, przy którym najłatwiej wydać pieniądze na coś, co przejdzie przez organizm bez śladu.

Do czego magnez jest potrzebny

- **Mięśnie:** pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- **Układ nerwowy:** pomaga w jego prawidłowym funkcjonowaniu i w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychicznych.
- **Energia:** pomaga w prawidłowym metabolizmie energetycznym i przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- **Równowaga:** pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.

2 Formy magnezu, czyli skąd biorą się różnice w cenie

To najważniejszy rozdział tego poradnika. Na półce leżą obok siebie preparaty za kilkanaście złotych i za sto kilkadziesiąt. Różnica prawie nigdy nie leży w ilości magnezu, tylko w tym, do czego jest on przyczepiony.

Magnez nigdy nie występuje sam. Zawsze jest połączony z czymś, co nazywamy nośnikiem, i to nośnik decyduje, ile z deklarowanej dawki organizm faktycznie przyswoi.

1 Tlenek magnezu, czyli najtańszy wybór

Zawiera dużo magnezu w przeliczeniu na masę, dlatego producenci mogą wypisać na opakowaniu imponującą liczbę miligramów. Problem w tym, że przyswaja się słabo. Jeśli preparat kosztuje kilkanaście złotych, prawie na pewno to właśnie kupujesz.

2 Formy chelatowane, czyli magnez związany z aminokwasem

Diglicynian to magnez połączony z glicyną, taurynian to magnez połączony z tauryną. Są droższe w produkcji, ale znacznie lepiej tolerowane przez układ pokarmowy.

3 Jabłczan, czyli magnez z kwasem jabłkowym

Kwas jabłkowy uczestniczy w cyklu Krebsa, czyli w procesach, z których komórka czerpie energię. To dlatego jabłczan bywa polecany na dzień.

4 Jak to sprawdzić w sklepie

Odwróć opakowanie i przeczytaj skład, nie front. Szukaj słów: diglicynian, taurynian, jabłczan, cytrynian. Jeśli widzisz „tlenek magnezu”, wiesz już, za co płacisz tak mało.

5 Nie porównuj samych miligramów

Dwieście miligramów w dobrze przyswajalnej formie jest wart więcej niż czterysta w formie, która przejdzie przez Ciebie. Liczy się to, co zostanie, nie to, co wejdzie.

3 Dlaczego dzień i noc to nie chwyt marketingowy

Podział na kapsułkę dzienną i nocną wygląda na zabieg handlowy, dopóki nie spojrzysz na to, czego organizm potrzebuje o różnych porach.

Rano zależy Ci na energii, więc sensowny jest **jabłczan**, którego nośnik bierze udział w procesach energetycznych komórki. Wieczorem chcesz się wyciszyć i zregenerować, więc lepiej pasują **diglicynian i taurynian**: glicyna i tauryna to aminokwasy kojarzone z odprężeniem, a obie formy są łagodne dla żołądka.

Praktyczny efekt jest taki, że zamiast jednej dużej dawki raz dziennie rozkładasz ją na dwie mniejsze. To lepiej tolerowane i łatwiejsze do wpisania w rutynę: jedna kapsułka do śniadania, druga przed snem.

4 Kiedy warto rozważyć suplementację

- Gdy doskwiera Ci uczucie zmęczenia i znużenia.
- Gdy trenujesz i chcesz wesprzeć prawidłowe funkcjonowanie mięśni.
- W okresach większego napięcia, gdy zależy Ci na prawidłowych funkcjach psychicznych.
- Gdy pijesz dużo kawy albo jesz głównie przetworzone jedzenie, bo wtedy magnezu w diecie jest po prostu mniej.

Suplement nie zastąpi diety. Magnez znajdziesz w pestkach dyni, migdałach, kaszy gryczanej, ciemnym pieczywie i zielonych warzywach liściastych.

5 Jak stosować, żeby miało sens

Rano	BestMag Day, jedna kapsułka do śniadania, popić wodą.
Wieczorem	BestMag Night, jedna kapsułka przed snem, popić wodą.
Regularność	Codziennie. Magnez działa przez utrzymanie poziomu, nie doraźnie.
Przechowywanie	Temperatura pokojowa, sucho, z dala od wilgoci i światła.
Opakowanie	2 × 60 kapsułek, czyli 60 dni pełnego stosowania.

Kapsułkę można otworzyć i wysypać proszek, jeśli ktoś nie połyka tabletek. Najlepiej dodać go do chłodnego jedzenia, na przykład jogurtu albo koktajlu. Unikaj gorących potraw.

6 Sześć najczęstszych błędów

1 Wybór po liczbie miligramów na froncie

Bez sprawdzenia formy ta liczba nie mówi nic o tym, ile magnezu faktycznie przyswoisz.

2 Kupowanie tlenku magnezu, bo tańszy

Oszczędność jest pozorna, jeśli większość dawki przechodzi przez organizm.

3 Cała dawka naraz

Rozłożenie na dwie mniejsze porcje jest lepiej tolerowane przez układ pokarmowy.

4 Branie nieregularne

Magnez trzeba utrzymywać na poziomie, a nie przypominać sobie o nim raz na tydzień.

5 Oczekiwanie efektu po dwóch dniach

Daj temu kilka tygodni konsekwentnego stosowania, zanim ocenisz.

6 Kapsułka wieczorna wypita z kawą

Kawa jest moczopędna i zwiększa wydalanie magnezu. Popijaj wodą.

7 Pytania, które dostajemy najczęściej

Czy mogę wziąć obie kapsułki naraz?

Można, ale mija się to z celem tej formuły. Jabłczan jest dobrany pod dzień, a diglicynian i taurynian pod wieczór. Rozdzielenie porcji jest też łagodniejsze dla żołądka.

Ile magnezu jest w całej dziennej porcji?

157 mg, czyli około 42 procent referencyjnej wartości spożycia. Resztę powinna dostarczyć dieta, bo suplement ma ją uzupełniać, a nie zastępować.

Czy mogę otworzyć kapsułkę?

Tak, można wysypać proszek i dodać go do chłodnego jedzenia. Nie wpływa to na skuteczność. Unikaj gorących potraw.

Czy produkt zawiera gluten?

Nie. Każda partia jest badana pod kątem obecności glutenu, więc produkt mogą stosować także osoby z celiakią.

Czy można stosować w ciąży i przy karmieniu?

Większość suplementów BestLab można, ale w tym okresie zawsze zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem.

Gdzie produkowane są suplementy BestLab?

W Polsce, w zakładach spełniających wysokie standardy jakości. Każda partia przechodzi badania w niezależnym, akredytowanym laboratorium J.S. Hamilton: mikrobiologię, czystość od metali ciężkich i badanie na obecność glutenu.

8 Skład BestMag

Zawartość w zalecanej dziennej porcji, jedna kapsułka Day i jedna Night.

BestMag Day: jabłczan magnezu	680,27 mg
w tym magnez	100 mg (26,7%)
BestMag Night: diglicynian magnezu	290,42 mg
w tym magnez	37 mg (9,9%)
BestMag Night: taurynian magnezu	266,67 mg
w tym magnez	20 mg (5,3%)

Magnez łącznie w dziennej porcji 157 mg (41,9%)

Wartości w nawiasach to procent Referencyjnej Wartości Spożycia. Zawartość opakowania: 2 × 60 kapsułek. Skład BestMag Day: magnez (jabłczan magnezu), otoczka kapsułki: hydroksypropylometyloceluloza, błonnik jabłkowy, skrobia tapiokowa natywna. Skład BestMag Night: magnez (diglicynian magnezu, taurynian magnezu), otoczka kapsułki: hydroksypropylometyloceluloza, L-leucyna.

Oświadczenia zdrowotne dopuszczone dla składników tego produktu

- Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu mięśni.
- Magnez przyczynia się do zmniejszenia uczucia zmęczenia i znużenia.
- Magnez pomaga w utrzymaniu równowagi elektrolitowej.
- Magnez pomaga w prawidłowym metabolizmie energetycznym.
- Magnez pomaga w utrzymaniu prawidłowych funkcji psychologicznych.
- Magnez pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu układu nerwowego.

Suplement diety nie jest lekiem i nie może być stosowany jako substytut zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i prawidłowy tryb życia są ważne dla funkcjonowania organizmu. Nie należy przekraczać zalecanej porcji do spożycia w ciągu dnia. Nie stosować w przypadku nadwrażliwości na którykolwiek ze składników. Kobiety w ciąży oraz matki karmiące przed zastosowaniem produktu powinny skonsultować się z lekarzem. Przechowywać w sposób niedostępny dla małych dzieci.

BEST LAB SP. Z O.O.

ul. Grzybowska 87, 00-844 Warszawa
NIP 5272991208 · KRS 0000956521
tel. 793 787 737 · EAN 5904917029169

